



Dhammavihārī Buddhist Studies

www.dhammavihari.or.id

LIMA RINTANGAN BATIN

PAÑCA NĪVARAṆA

ETIMOLOGI

- ▶ *Nīvaraṇa* (rintangan batin) = *nis* (kebawah) + \sqrt{VR} (menutupi). Dipahami sebagai:
 - ▶ *āvaraṇa*: layar, hambatan, ATAU *Onaha* (menutupi): *megho viya ākāsaṃ kāyaṃ onayhati*, ATAU *Paṭicchanna parissaya* (bahaya yang tersembunyi).
- ▶ Fenomena mental yang merupakan rintangan untuk batin dan membutakan batin. Mereka merintangai batin untuk mencapai konsentrasi-tetangga (*upacāra samādhi*) dan absorpsi (*appanā samādhi*).

ĀVARAṆA SUTTA (A 3:63F)

- ▶ 5 hal ini adalah yang menutupi (*āvaraṇā*), rintangan (*nīvaraṇā*), parasit untuk batin (*cetaso ajjhāruhā*), yang melemahkan kebijaksanaan (*paññāya dubbalīkaraṇā*):
 - ▶ (1) Hasrat sensual (*kāmacchandha*); (2) Pikiran jahat (*byāpāda*); (3) Kemalasan dan Kelambanan (*thina, middha*); (4) Kegelisahan dan penyesalan (*Uddhacca, kukkucca*); (5) Keragu-raguan (*Vicikicchā*)
- ▶ Tanpa meninggalkan ke-5 hal diatas tidak mungkin seseorang bisa mengerti apa yang baik untuk dirinya dan orang lain atau keduanya, atau merealisasi keadaan yang melampaui manusia biasa, pengetahuan dan pandangan khas para *ariya* (*uttari vā manussadhammā alamariyaññāṇadassanavisesaṃ sacchikarissatīti*).

PERUMPAMAAN TENTANG PINTU AIR

- ▶ Air sungai yang mengalir deras dari gunung, membawa apapun bersamanya akan kacau (*vikkhitto*), menyebar (*visaṭo*) dan teralihkan pada saat seseorang membuka pintu air di dua sisi (*ubhato naṅgalamukhāni vivareyya*).
- ▶ Apabila kedua pintu air ditutup maka arus air tidak akan kacau, menyebar dan teralihkan. Arus akan mengalir jauh dan deras dengan membawa apapun bersamanya.

KITAB KOMENTAR (AA 3:256)

- ▶ Pengetahuan *vipassanā* disini hendaknya dipahami seperti arus. (*ettha sotam viya vipassanāñāṇam daṭṭhabbam*).
- ▶ Dua pintu air yang terbuka adalah 6 pintu indera yang tidak terkendali.
- ▶ Batin yang dikuasai oleh *pañca nīvaraṇa* seperti ketika akar pohon yang tertutup jerami, rumput dan tanah liat terkena arus sungai, membuat airnya kacau, menyebar dan teralihkan. (Berdampak pada ketidak mampuan kita untuk merealisasi *Nibbāna*).

PERUMPAMAAN UNTUK PAÑCA NĪVARAṆA

1. Hasrat inderawi (*kāmacchanda*), kadang disebut sebagai 'kerinduan terhadap objek inderawi' (*abhijjhā*) adalah keadaan batin yang terus terganggu oleh objek panca indera.
 - Seperti berusaha untuk melihat bayangan wajah di air yang bercampur dengan berbagai warna yang pekat.
 - Seperti seorang yang mempunyai hutang. Pada saat orang yang memberi pinjaman menagih dengan menggunakan kata-kata kasar maka dia tidak bisa membalas dan hanya diam saja. Demikian pula halnya seseorang yang mempunyai kemelekatan terhadap seseorang (atau objek indera yang lain). Meskipun dia dicaci maki akan tetap diam saja karena hasrat inderawinya. (MA 2:318)

PERUMPAMAAN UNTUK PAÑCA NĪVARAṆA

2. Pikiran jahat (*byāpāda*) adalah keadaan batin yang senantiasa mencari-cari kesalahan, jengkel dengan apa yang dialami.
 - Seperti berusaha melihat bayangan wajah kita di air mendidih di dalam mangkuk.
 - Seperti seorang yang sakit. Dikarenakan sakit empedunya seseorang tidak bisa menikmati makanan. Semua terasa pahit termasuk juga madu dan gula. Demikian pula seseorang yang sakit dikarenakan pikiran jahatnya tidak akan bisa menikmati ajaran Buddha, yaitu *jhāna* dll.

PERUMPAMAAN UNTUK PAÑCA NĪVARAṆA

3. Kemalasan dan Kelambanan (*thina, middha*) adalah keadaan batin yang kekurangan energi dikarenakan terlalu banyak mengembara dan melamun.
- Seperti mencari bayangan wajah di dalam air yang dipenuhi lumut dan tanaman air.
 - Seperti seorang tahanan. Pada saat semua orang berbicara tentang kemegahan suatu perayaan dia tidak bisa berkomentar apapun dikarenakan dia sendiri tidak menikmatinya. Demikian pula halnya seseorang yang dicengkeram *thina, middha* tidak akan bisa menikmati indahnya Dhammatak.

PERUMPAMAAN UNTUK PAÑCA NĪVARAṆA

4. Kegelisahan dan Penyesalan (*uddhacca, kukkuccha*). Ketika batin lari ke masa depan maka kegelisahan muncul; sebaliknya penyesalan muncul pada saat batin lari ke masa lalu. Kegelisahan bisa muncul pada saat batin memikirkan 'masa kini' seperti memikirkan kemajuan latihan dan kemudian menjadi terlalu bersemangat atau menjadi cemas pada saat memikirkan latihan yang tidak berkembang.
- Seperti berusaha mencari bayangan wajah di dalam air yang bergejolak oleh angin yang kencang.
 - Seperti seorang budak. Ia tidak bisa bebas menikmati perayaan karena harus mengikuti perintah tuannya. Demikian pula seorang *bhikkhu* tidak mampu menikmati kesendiriannya karena kegelisahan, penyesalan dan cemas yang muncul dikarenakan, misalnya tidak paham Vinaya.

PERUMPAMAAN UNTUK PAÑCA NĪVARAṆA

5. Keragu-raguan (*vicikicchā*) bisa muncul pada saat seseorang tidak mengalami kemajuan di dalam latihannya.
- Seperti mencari bayangan wajah di air di dalam mangkuk yang keruh, berlumpur dan dalam kegelapan.
 - Seperti seorang petualang. Seseorang yang mengembara di hutan belantara, dimana banyak orang sebelumnya dirampok atau dibunuh oleh perampok, akan cemas dan ketakutan bahkan oleh suara dahan atau seekor burung. Dia akan berpikir, "Perampok datang! Berhenti dan pulang saja!" Dengan demikian dia akan lebih banyak berhenti daripada berjalan. Dia akan mencapai tujuan hanya setelah bekerja keras dan mengalami banyak kesulitan, atau bahkan tidak sampai ke tujuan sama sekali.

PERUMPAMAAN UNTUK PAÑCA NĪVARAṆA

- Demikian pula, 8 jenis keraguan mungkin akan muncul di batin seseorang. Dia tidak bisa menerimanya dengan keyakinan dan menyebabkan dia tidak mampu mencapai Jalan dan Buah apapun. Dia telah menciptakan rintangannya sendiri.

NĪVARAṆAPPAHĀNAVAGGO (AN 1.11-20)

1. Para *bhikkhu*, Aku tidak melihat satu hal lain, dimana hasrat inderawi yang belum muncul menjadi muncul dan hasrat inderawi yang telah muncul semakin berkembang, selain sebuah 'tanda yang indah' (*subhanimitta*). Para *bhikkhu*, dikarenakan perhatian yang tidak bijaksana terhadap 'tanda yang indah' hasrat inderawi yang belum muncul menjadi muncul dan yang sudah muncul semakin berkembang.
2. ...pikiran jahat...sebuah 'tanda-antipati' (*paṭighanimitta*).
3. ...kemalasan dan kelambanan ...ketidak-puasan, kelelahan, kegelisahan, kemalasan, mengantuk-setelah-makan dan batin yang menyusut (*lesu*).

NĪVARAṄAPPAHĀNAVAGGO (AN 1.11-20)

4. ...kegelisahan dan penyesalan...batin yang tidak tenang (*cetaso avūpasamo*).
5. ...keragu-raguan...perhatian yang tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*).

MENGATASI RINTANGAN

- ▶ Pelajar/yang masih harus berlatih lagi (*sekha*, yaitu *sotāpanna*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi*) telah berhasil mengatasi rintangan dalam kadarnya masing-masing. Inilah yang disebut 'tempat tinggal pelajar' (*sekha vihāra*) yaitu gaya hidup orang suci dan 'meninggalkan dengan menekan (*vikkhambhana pahāna*).
- ▶ Arahata telah secara penuh 'meninggalkan, memotong mereka sampai keakar-akarnya, membuat mereka seperti sebuah tunggak pohon palem, telah melenyapkan mereka sehingga tidak bisa muncul dan tumbuh kembali'. Inilah yang disebut 'tempat tinggal *tathāgata*' (*tathāgata vihāra*) yaitu gaya hidup Buddha dan 'meninggalkan dengan memotongnya' (*samuccheda pahāna*).

SELESAI